

### План

проведения тренировочного занятия \_ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ\_ групп\_СОГ\_\_\_\_\_ тренера-преподавателя\_Кухарева К.Н.  
Дата проведения\_\_15.04.2020\_\_\_\_\_ 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15	Правила этикета в каратэ Терминология техники в каратэ		Используем интернет	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
2	Общая физическая подготовка	15	15 отжиманий 15 приседаний 15 упр. На пресс 15 упр на спину		2 серии по круговой методике	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
3	Техническая подготовка	15	Отработка базовой техники - кихон		По возможности на свежем воздухе	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
4	Самостоятельная подготовка	15	Общеразвивающие упражнения		Разминка, разогрев, гибкость, силовые упражнения, релаксация	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### План

проведения тренировочного занятия ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ групп НП-3 тренера-преподавателя Кухарева К.Н.  
Дата проведения 15.04.2020 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15	Терминология техники в каратэ Правила соревнований		Используем интернет	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
2	Общая физическая подготовка	15	20 отжиманий 20 приседаний 20 упр. На пресс 20 упр на спину 15Прыжки в длину с места		3 серии по круговой методике с отдыхом 2 минуты	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
3	Техническая подготовка	15	Отработка базовой техники – кихон и ката Хейан Текки		По возможности на свежем воздухе	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
4	Самостоятельная подготовка	15	Общеразвивающие упражнения		Разминка, разогрев, гибкость, силовые упражнения, релаксация	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## План

проведения тренировочного занятия \_ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ\_ групп \_Т-4\_\_\_\_\_ тренера-преподавателя \_Кухарева К.Н.  
Дата проведения \_\_15.04.2020\_\_\_\_\_ 2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15	Терминология техники в каратэ Правила соревнований Этикет в будо		Используем интернет	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
2	Общая физическая подготовка	15	25 отжиманий 25 приседаний 25 упр. На пресс 25 упр на спину 15Прыжки в длину с места		3 серии по круговой методике с отдыхом 2 минуты	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
3	Техническая подготовка	15	Отработка базовой техники – кихон и ката Бассай дай Канкудай		По возможности на свежем воздухе С правильным ритмом	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
4	Самостоятельная подготовка	15	Общеразвивающие упражнения Растяжка Глубокие стойки		Разминка, разогрев, гибкость, силовые упражнения, релаксация	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /